

LA PRÀCTICA ESPIRITUAL DEL IOGA INCORPORADA AL PROCÉS DE SOCIALITZACIÓ PRIMÀRIA. Informe final.

NÚRIA ROCA SAMON

Supervisora: Esther Fernández Mostaza.

23 de Maig de 2016

Treball de Final de Grau

Grau en Sociologia

Curs 2015- 2016

Universitat Autònoma de Barcelona

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	3
MARC TEÒRIC	4
❖ El Reencantament del món	4
❖ El Pseudo- Pluralisme religiós	5
❖ Noves formes d'espiritualitat	6
LA PRÀCTICA ESPIRITUAL DEL IOGA	7
EL PROCÉS DE SOCIALITZACIÓ PRIMÀRIA.....	8
ANÀLISI METODOLÒGICA	10
CONCLUSIONS	13
BIBLIOGRAFIA	14
ANNEXOS	15
❖ FITXES D'OBSERVACIÓ DELS CENTRES.	16
❖ OBSERVACIÓ PARTICIPANT	18
❖ FITXES DELS PERFILS ENTREVISTATS	23
❖ GUIÓ DE L'ENTREVISTA	24
❖ ENTREVISTES	26
○ ENTREVISTA 1.....	26
○ ENTREVISTA 2	29
○ ENTREVISTA 3.....	33

INTRODUCCIÓ

El present estudi que em dispo a realitzar tracta sobre el ioga entès com a pràctica espiritual, la qual és incorporada per algunes famílies dins del procés de socialització primària, és interpretat com a mecanisme de Reencantament del món.

La recerca parteix de la idea que el ioga és una manifestació de religiositat entesa com una nova forma d'espiritualitat de les societats contemporànies. Sociològicament, el què és interessant d'estudiar amb aquesta recerca és com la pràctica espiritual del ioga és integrada per determinades famílies a la socialització primària de les criatures, fet que es pot observar amb la pràctica del ioga per a nadons o la pràctica del ioga en família. Aquestes determinades famílies que incorporen la pràctica espiritual del ioga, les quals actuen com els principals agents de socialització, seran majoritàriament, famílies amb un cert capital cultural i un estil de vida determinat. A més, aquesta socialització primària s'entén que s'inicia abans del naixement de la criatura, fet que es pot observar a partir de la pràctica del ioga per a dones embarassades.

Aquestes criatures socialitzades mitjançant la pràctica espiritual del ioga, les anomenades segones generacions, enteses com els infants dels qui han començat a practicar ioga d'adults, esdevindran les primeres que estaran socialitzades, abans del naixement, incorporant la pràctica espiritual del ioga, proporcionant-los d'aquesta manera tot un món donat per descomptat.

Per tal de dur a terme aquesta recerca, en primer lloc, es contextualitzarà a partir d'autors clàssics i contemporanis el fenomen religiós actual de les societats occidentals desenvolupades, entenen que la societat catalana forma part d'aquestes. Seguidament, es farà referència a la pràctica espiritual del ioga en concret i donant rellevància a la teorització sobre els processos de socialització primària. Per tal de realitzar l'anàlisi metodològic de la recerca, la qual s'emmarca a la ciutat de Barcelona, es realitzarà mitjançant tècniques qualitatives, recollint la informació a través d'observació participant en centres especialitzats de ioga i entrevistes a dones les quals responen a l'objecte d'estudi de la recerca. Per últim, l'informe inclou, també, unes conclusions de la recerca així com també, uns annexos amb les entrevistes realitzades.

MARC TEÒRIC

EL REENCANTAMENT DEL MÓN

Com a punt de partida per iniciar la recerca considero que és necessari contextualitzar el fenomen religiós actual que existeix a la societat catalana, com a societat occidental contemporània, per tal que, amb una mirada sociològica, es pugui comprendre aquest fenomen, tant respecte de la seva creença com de la seva pràctica social i els estils de vida associats. Es parteix, doncs, d'un context de postsecularització existent a les societats occidentals contemporànies, el qual es caracteritza per la no desaparició de la religió, tal i com autors clàssics com Max Weber o Karl Marx vaticinaven, sinó per una transformació d'aquesta.

En primer lloc, s'ha de fer referència al context secular, el qual s'entén com una accepció històrica de les societats occidentals desenvolupades que es caracteritza pel fet que Déu deixa de ser col·lectivament obligatori, que la pràctica religiosa disminueix, pel trencament del monopoli religiós i pels processos de separació entre l'Església i l'Estat. Segons autors clàssics, com ara Thomas Woolston, Voltaire, Nietzsche, Marx, Freud, entre d'altres, la modernitat, la ciència i el progrés portaven implícitament la desaparició de la religió. No obstant, amb el pas dels anys s'ha pogut evidenciar que la teoria de la secularització era errònia. Tal i com ens explica el sociòleg Peter Berger, entre d'altres, el paradigma de la secularització no serveix a les societats actuals ja que la religió no ha desaparegut de la vida social sinó que continua existint a través d'altres formes de manifestació i altres pràctiques. El què és característic de les societats actuals, entre elles la catalana, és una transformació religiosa, evidentment com a societats més seculares que segles enrere, però on el fenomen religiós continua essent rellevant.

D'aquesta manera, es parteix d'un context postsecular on es fa evident la transformació que ha patit el fenomen religiós respecte d'èpoques anteriors. Per tal d'explicar aquest context històric i social, utilitzaré el concepte emprat pel sociòleg francès Michel Maffesoli, el que es coneix com a Reencantament del món. Maffesoli amb el concepte de reencantament del món pren com a referència la noció del sociòleg alemany Max Weber de Desencantament del món, el qual definia aquesta noció com "la racionalització generalitzada de l'existència" (Maffesoli, 2002:214). Entenia i teoritzava l'avenir d'un món tecnològitzat, cada cop més avorrit, més inhumà i més bàrbar (Maffesoli, 2002:214). El sociòleg contemporani Joan Estruch explica que un món desencantat "és aquell del qual han estat expulsats els elements misteriosos, les forces sobrenaturals, la màgia, els esperits, els àngels, els dimonis" (Estruch, 2015:164). Tots

aquests elements anteriors no tenen cabuda a una societat secular, en canvi, els que sí que hi tenen cabuda són: la ciència, la tècnica, la racionalitat, la calculabilitat i la previsió (Estruch, 2015:164). Així doncs, Maffesoli parteix d'aquest concepte i desenvolupa la idea de reencantament del món el qual està en contraposició del què teoritzava Weber.

El concepte de reencantament del món, doncs, remet a un retorn d'allò espiritual a les societats actuals. Maffesoli afirma que no hem d'entendre la història des d'una visió lineal i progressista, sinó des d'una perspectiva d'espiral, on podem veure retornar conceptes i teories antigues a un altre nivell (Maffesoli, 2002:214). A més, l'autor sintetitza que allò mateix que va propiciar un desencantament del món és el mateix que contribueix, actualment, a un cert reencantament de les societats (Maffesoli, 2002:223). Segons Maffesoli, un aspecte que caracteritza a les societats reencantades, és a dir a les societats actuals, és l'atracció per allò imaginari, com els símbols, els mites, certes formes d'art, la màgia, etc. Afirma que, actualment, estem assistint a una recuperació de creences i pràctiques espirituals. Allò que anteriorment era objecte d'alienació, de deshumanització i mercantilització, és l'origen de "la polarització de la postmodernitat la qual contribueix al retorn del gaudi" (Maffesoli, 2002:223).

No es tracta, doncs, de menysprear la teoria del desencantament del món de Weber, tal i com argumenta Joan Estruch, quan Weber teoritza sobre aquest tema s'està referint a una especificitat de la modernitat, sinó que, a l'època en què l'autor ho va teoritzar era impossible visualitzar que al mateix temps que es produïa un desencantament del món, també paral·lelament, s'estaven produint processos de reencantament d'aquest mateix (Estruch, 2015:168).

EL PSEUDO- PLURALISME RELIGIÓS

Amb la finalitat d'enllaçar el concepte de reencantament del món amb l'especificitat religiosa de les nostres societats es pot afirmar que les religions enteses com a tradicionals han patit una modificació degut a una pèrdua d'objectivitat alhora de produir les definicions religioses del món. La religió a les societats actuals esdevé cada cop més un aspecte de lliure elecció subjectiva, ja que aquesta perd el seu caràcter obligatori. Tal i com explica Berger al llibre *Para una teoría sociológica de la religión*, les realitats religioses es traslladen des d'un marc de referència de facticitats exteriors, a la consciència individual a un marc de referència que es col·loca dins la consciència subjectiva de l'individu (Berger, 1981:235). Tanmateix, Joan Estruch afirma que la pertinença religiosa era quelcom donat per descomptat, en canvi, actualment és fruit d'una decisió personal, és a dir, que es produeix una privatització de la religió (Estruch,

2015:306). Així doncs, l'individu es veu obligat a escollir una opció entre moltes alternatives (Berger i Luckmann, 1996:2). D'aquesta manera, aquest fenomen ens porta a entendre les societats contemporànies com a societats on existeix un pluralisme religiós i on cada individu és lliure d'escollir la religió que vulgui. Tot i que aquest pluralisme no és una novetat històrica, sí que es pot afirmar que és un fenomen generalitzat a les societats actuals.

Tanmateix, el pluralisme en el context català difereix de la concepció col·lectiva del què entenem per pluralisme religiós. La societat catalana es converteix en una societat pluralment religiosa des del moment en què li ha estat possible poder decidir si adherir-se o no a l'antic monopoli religiós del catolicisme (Estruch, 2015:180). Per tant, la nostra societat no és una societat plural entesa com la possibilitat d'escollir entre moltes ofertes religioses dins d'un mercat obert de sistemes religiosos de legitimació en una situació de competències entre elles, com és el cas típic de la societat nord-americana, sinó que el model català s'identifica per una pertinença voluntària a una determinada religió, i no per l'obligatorietat que anteriorment venia donada pel naixement (Estruch, 2015:181). Així doncs, hem d'entendre la societat catalana referint-nos a un pseudo- pluralisme religiós i no pas a un pluralisme religiós típic. Principalment, el què caracteritza aquest model català és l'alt percentatge de població que no accepta cap de les legitimacions religioses tradicionals que existeixen actualment (Estruch, 2015:181).

NOVES FORMES D'ESPIRITUALITAT

En la societat postsecular i en la lògica del reencantament del món, al anys 70 del segle XX sorgeix el què s'anomenen les noves formes d'espiritualitat les quals són un tipus actual de religió, però no formen part de les religions enteses com a tradicionals, sinó que són unes noves formes de creença i noves formes de transcendència espiritual. Segons l'autora Mónica Cornejo els nous models d'espiritualitat mostren la decadència de les formes de religiositat tradicional, les quals es caracteritzaven per la comunitat de fe i per la participació col·lectiva al ritual, mentre que les noves formes d'espiritualitat donen lloc a una atomització, a un subjectivisme i a un relativisme on la reconstrucció de la religiositat col·lectiva sembla gairebé impossible (Corenjo, 2012:328). Aquestes noves formes d'espiritualitat, també, produeixen un canvi en l'esfera de pensament i es difonen pel discurs popular i els mitjans de comunicació de masses.

Segons l'autor Daneels, defineix el concepte d'espiritualitat com quelcom que no és una religió, però és religiosa, no és una ciència però es recolza en lleis científiques, no és una

filosofia, però té visió de l'individu i una interpretació del món. Per tant, entenem l'espiritualitat com una manifestació moderna de religió la qual es caracteritza pel caràcter voluntari de la seva adhesió, per ser uns moviments individualistes, per l'exaltació de l'experiència, per la compatibilitat amb la ciència i amb la salvació immediata. El nucli de les creences de les noves formes d'espiritualitat responen a un pensament holístic, a unes energies, una responsabilitat personal, al destí, al pensament positiu, al coneixement del jo interior i a tècniques d'autoajuda. Així doncs, les noves formes d'espiritualitat ens ajuden a entendre la part de la societat que afirma que no és creient, però que a la pràctica, sí que creu en determinades coses. També, aquestes es vinculen a uns canvis socials, on s'haurà de veure fins a quin punt aquestes són una moda o bé si s'arribaran a institucionalitzar. A més, les hem d'entendre com una "religió a la carta" on tothom individualment pot escollir aspectes de la religió que vulgui i conformar-se per a ell mateix el tipus d'espiritualitat religiosa que desitgi.

LA PRÀCTICA ESPIRITUAL DEL IOGA

El ioga entès com una pràctica espiritual prové del terme sànscrit el qual es pot traduir com a esforç o unió. Aquest terme es compon de dues dimensions, d'una banda, es tracta d'un conjunt de disciplines físiques i mentals les quals es varen originar a la Índia el III mil·lenni a.C. Aquesta disciplina cerca una perfecció espiritual i una unió amb tot allò absolut. D'altra banda, la pràctica del ioga deriva de la religió tradicional hindú la qual promou el domini del cos i una major capacitat de concentració, així com assolir un equilibri espiritual entre el cos i la ment. Actualment, el ioga el practiquen aquelles persones que volen aconseguir la unió de la seva ànima amb Déu i aquells que busquen desenvolupar la seva consciència espiritual, tal i com explica l'autor del llibre *Autobiografia de un Yogui*. (Yogananda, 1999). Tanmateix, la pràctica del ioga a la societat actual també està considerada com una espècie d'activitat físicoesportiva.

Tot i aquesta darrera consideració, s'entén el ioga com una pràctica espiritual la qual s'inclou a les anomenades noves formes d'espiritualitat. Aquesta pràctica espiritual permet a les persones que la practiquen configurar-se un sentit del món que els permet explicar la seva biografia personal. Aquestes noves formes de creences, i el ioga n'és un clar exemple, estan relacionades amb el què anomena l'autora Mónica Cornejo, l'ambient holístic. No es tracta, doncs, de la simple pràctica espiritual del ioga, sinó que aquesta molt possiblement, comporta que les persones que realitzin aquesta pràctica constitueixen un determinat estil de vida. Per estil de vida, segons Bourdieu, és un conjunt unitari de preferències distintives que expressen la mateixa intenció expressiva (Bourdieu, 1988). En aquest cas, molt probablement, una persona que practiqui ioga, també seguirà un tipus d'alimentació, exercirà un determinat

consum a uns determinats establiments, un consum cultural específic, viurà en determinades zones residencials, tindrà unes determinades creences religioses i, fins i tot, intentarà proporcionar una determinada educació pels seus fills.

Així doncs, s'ha d'entendre aquest context postecular com l'adhesió a les noves formes d'espiritualitat canvien i sorgeix el què s'anomena la conversió religiosa. No obstant, s'ha d'entendre, en termes de Berger, com un procés d'alternació, el qual es pot definir com alternar entre diferents sistemes de significació, a vegades, contradictoris (Berger, 2009:70).

En definitiva, trobem que aquestes persones que incorporen la pràctica espiritual del ioga com un element rellevant en les seves vides, remetent a un determinat perfil social i cultural d'individus, els quals segurament el fet d'exercir ioga i incorporar-lo en les seves vides tindrà unes conseqüències respecte a la socialització primària dels infants.

EL PROCÉS DE SOCIALITZACIÓ PRIMÀRIA

El procés de socialització es pot definir com el procés d'inducció coherent d'un individu en el món objectiu d'una societat o d'un sector d'aquesta (Berger i Luckmann, 2012:164), és a dir, és quan aquest individu es converteix en una persona amb consciència de si mateixa i és capaç d'assimilar les formes culturals en les que ha nascut. Es tracta del procés mitjançant el qual un infant aprèn a esdevenir membre actiu de la seva societat (Berger, 2009:123). El procés de socialització primària és el període més intens d'aprenentatge cultural, per tant, resulta ser el procés de socialització més important per a l'individu ja que és quan assimila tota l'estructura bàsica de la societat. A més, d'aquest aprenentatge cognoscitiu, cal donar rellevància que aquesta es dona en unes condicions d'una forta càrrega emocional (Berger i Luckmann, 2012:165). Tots els individus nascuts en el si d'una estructura objectiva coincideixen amb uns agents socials, anomenats els altres significatius, els quals són els encarregats de la seva socialització i són els que proporcionaran a l'individu tot un món social objectiu que conformarà el seu món donat per descomptat. En aquest sentit, la institució de la família, concretament els pares dels infants, seran els agents socialitzadors principals. D'aquesta forma, l'infant s'identifica amb els altres significatius, no obstant, la internalització d'aquest món donat per descomptat només es produeix quan accepta els rols, les actituds, les normes i els valors socials que els altres significatius li han transmès socialment. (Berger i Luckmann, 2012: 165).

Tal i com afirma el sociòleg Joan Estruch al llibre *La mirada del sociòleg*, la internalització d'aquestes pràctiques i actituds socials comporta una rutinització de l'experiència, allò que passa de ser "el primer dia" d'una experiència específica passa a ser una experiència quotidiana (Estruch, 1999: 33). Aquest fet, comporta la creació d'unes pautes de comportament i alhora unes expectatives del comportament dels altres (Estruch, 1999:34).

Centrant-nos en la pràctica espiritual del ioga podem comprendre que aquesta proporcionarà a l'infant que hagi estat socialitzat, per part dels seus altres significatius, mitjançant aquesta pràctica espiritual una rutinització d'aquesta experiència la qual li condicionarà el seu món donat per descomptat. Per tant, aquesta pràctica espiritual del ioga per part dels adults influenciarà a la socialització primària dels infants, els quals s'anomenen amb el terme de segones generacions. Tal i com argumenta la sociòloga Esther Fernández Mostaza, amb aquest concepte ens referim a "aquells individus que assimilen des de que neixen una estructura de realitat adoptada com si fos l'única possible" (Fernández, 1998:10). Aquestes seran les primeres a incorporar aquest món donat per descomptat com a únic possible. En el cas que aquí estudiem, el ioga com a pràctica espiritual seria aquest món donat per descomptat que els fills d'aquells dels qui van començar a practicar-lo ja d'adults de manera voluntària, se'ls presenta com a únic possible (Fernández, 1998:71), fet que es pot fer palès mitjançant la pràctica del ioga per a nadons o el ioga en família. Aquesta pràctica, com s'ha esmentat, proporcionarà a l'infant un món social objectiu. A més, com s'assenyala a aquest estudi, s'ha d'entendre que aquest procés de socialització primària s'inicia abans del naixement. Aquest fenomen es pot observar mitjançant la pràctica espiritual del ioga per a dones embarassades les quals realitzant aquesta pràctica ja estan proporcionant-li al seu nadó aquest món donat per descomptat.

La sociòloga Esther Fernández Mostaza citant a Niebuhr¹ ens explica que una segona generació no adopta mai les consciències heretades en la mesura que ho van fer els seus progenitors. D'aquesta manera, les segones generacions constitueixen un punt d'inflexió en l'evolució de qualsevol moviment religiós o no. (Fernández, 1998:71). En aquest sentit, es pot afirmar que aquest tipus concret de socialització primària que algunes famílies determinades proporcionen als seus infants com el seu món donat per descomptat, ens remet al context religiós de reencantament del món el qual s'assenyalava al principi de l'estudi.

¹ Niebuhr, *The social construction of denominationalism*.

ANÀLISI METODOLÒGICA

Per tal de realitzar l'anàlisi metodològica d'aquesta recerca, aquesta pretén validar la hipòtesi formulada a l'inici de l'informe, la qual és que el ioga entès com a pràctica espiritual incorporada per algunes famílies a la socialització primària dels seus infants esdevé un mecanisme de reencantament del món. D'aquesta manera, considero tal i com he assenyalat anteriorment, que una bona forma d'estudiar aquest fenomen social és focalitzant-lo en la pràctica del ioga per a dones embarassades i la pràctica de ioga per a nadons o famílies, les quals es realitzen en centres de ioga especialitzats en l'embaràs i en la criança dels infants.

En primer lloc, cal assenyalar que aquesta recerca s'emmarca dins la ciutat de Barcelona, ja que el fet de ser una gran ciutat fa que hi hagi una quantitat i diversitat més elevada d'aquestes pràctiques i de centres d'aquest tipus. Concretament, es centra en el barri de Gràcia, el qual pel seu context social i cultural fa que sigui el barri on es donin més aquestes pràctiques i on es localitzin la major part d'aquests centres especialitzats.

L'anàlisi d'aquesta recerca es caracteritza per ser una anàlisi qualitativa, realitzada a partir d'observacions participants a determinats centres de ioga i a partir d'entrevistes biogràfiques a persones que responen els perfils de l'objecte d'estudi que aquí s'estudia. Per tal de realitzar l'observació participant als centres de ioga especialitzats en l'embaràs i en la criança dels fills, vaig escollir quatre centres: dos al barri de Gràcia i dos a l'Eixample, molt propers al barri de Gràcia. Dos d'aquests centres, a més, es caracteritzen per tenir una botiga especialitzada en productes per a la criança responsable de les criatures, tal i com es defineixen ells mateixos. Respecte les entrevistes realitzades, en aquest cas sí que totes les persones entrevistades són del barri de Gràcia, assisteixen als centres on vaig realitzar l'observació i responen a un perfil similar. Concretament he realitzat tres entrevistes: totes són dones (dues d'elles embarassades i una que practica ioga amb els seus fills), tenen entre 30 - 40 anys d'edat, totes practiquen ioga, viuen al barri de Gràcia de Barcelona i tenen estudis superiors.

Un cop realitzada la recollida d'informació, analitzo aquesta informació a través de la tècnica de l'anàlisi del discurs i comparant la informació extreta de les observacions i del perfil de cadascuna de les entrevistades per tal d'intentar validar la hipòtesi de la recerca.

Entrant ja en l'anàlisi pròpiament de la informació recollida, trobem que les tres entrevistades coincideixen en la importància de la pràctica del ioga, les dues dones embarassades consideren que ho és molt pel moment vital que viuen, per tal de preparar-se pel moment del part: *"La práctica es importante durante el embarazo para las mujeres que quieren un parto natural"*

(MC, E1)², *"Per ara, el ioga és important, és un moment per gaudir de la meva maternitat"* (CA, E2)³. Respecte la dona que practica ioga amb el seus fills, explica que el ioga és un element central a la seva vida: *"És molt important per mi, intento practicar-ne cada dia si no és aquí al centre, a casa"* (IM, E3)⁴. Totes fan èmfasi que la pràctica del ioga és un element d'unió entre elles i els seus fills o futurs fills, en el cas de les dones embarassades, el ioga és un bon element que serveix per connectar emocionalment amb el teu fill, cosa que evidencia que la socialització primària s'inicia abans del naixement quan aquests encara estan al ventre matern; *"Serveix per iniciar un vincle emocional amb el meu fill"* (CA, E2), *"El ioga ens aporta un espai de llibertat on jo puc gaudir de la meva maternitat i és una experiència més que fa que els meus fills i jo estiguem més units"* (IM, E3). Es pot veure, també, que recalquen la importància de poder gaudir de la maternitat, com una experiència única.

Totes creuen que la pràctica del ioga és beneficiosa per les seves criatures tant pel seu benestar com per la seva socialització i futura educació, ho podem veure amb aquestes cites: *"El yoga es un buen elemento para educar a mi hijo sobre su cuerpo, su límite. Respetarse y lo demás"* (MC, E1); *"Pot arribar a ser una bona ajuda pel benestar del meu fill"* (CA, E2); *La relaxació i la concentració en què arriben és molt important, a ells els hi agrada molt, a més, és un espai on es poden relacionar amb altres nens i nenes que també fan ioga i tots junts poden compartir aquests moments"* (IM, E3). Respecte, la dona que practica ioga amb els seus nadons expressa que *"És un element que ajuda a conèixer a un mateix i a establir una connexió entre el cos i la ment que segur que si no practiquessin ioga no tindrien "* (IM, E3). Totes argumenten que tenen la intenció de seguir practicant ioga després de l'embaràs i d'apuntar els seus nadons a les sessions de ioga per a ells, en el cas de les dones embarassades. En el cas de l'altra dona expressa que ja va practicar ioga durant els seus embarassos i des de ben petits que els seus infants en practiquen.

D'aquesta forma, observem que la pràctica del ioga té efectes en la socialització primària dels infants ja que se'ls hi transmeten uns coneixements, unes actituds, unes normes socials que les incorporen com a úniques del seu món objectiu. Aquesta pràctica per a ells es converteix en una pràctica quotidiana, d'aquesta manera arriben a assolir una rutinització d'aquesta experiència i a entendre-la com el que anomenàvem el seu món donat per descomptat.

² Entrevista 1

³ Entrevista 2

⁴ Entrevista 3

A més, és rellevant que totes utilitzin un llenguatge amb connotacions espirituals, com ara que aquesta pràctica els serveix per tenir un *equilibri entre el cos i la ment, per tenir pau interior, per connectar-se emocionalment amb el nadó, per donar-li a l'infant seu espai físic i moralment*, etc. Totes aquestes expressions remetent a un discurs religiós o espiritual que fa que entenguem la pràctica del ioga com una nova forma d'espiritualitat i, per tant, fa pensar que estem assistint a un reencantament del món de les nostres societats.

Pel que fa al determinat estil de vida, trobem que tots els perfils de les entrevistades no són iguals, però sí, similars. Les tres troben molt important l'aspecte de la lactància, les tres volen o han donat el pit, i el fet de tenir un part natural, així com també, seguir una alimentació saludable. Respecte la qüestió de si la pràctica del ioga els ha canviat l'estil de vida, trobem discrepàncies, l'única que afirma que sí és la que fa més anys que en practica, cosa que fa pensar que aquest canvi d'estil de vida es dona a llarg termini. Tanmateix, coincideixen en opinar que el ioga pot influir en el futur estil de vida dels seus infants, les quals creuen que amb la pràctica del ioga els poden transmetre un determinada filosofia de vida.

A partir de les observacions participants realitzades als centres especialitzats de ioga es pot fer evident tot aquest estil de vida que envolta la pràctica espiritual del ioga, tant respecte del discurs que tenen aquests centres com per la seva estètica i decoració, així com els propis noms dels centres ja indiquen quin tipus d'estil de vida porten associat, un estil de vida i una criança saludable, ecològica, respectuosa amb el medi ambient, intentant mostrar-se com un comerç de proximitat i de confiança i sobretot, emfatitzant la importància de l'experiència de la maternitat com a moment vital especial, així com també, amb la necessitat d'enfortir el vincle entre la mare i la criatura. Així doncs, amb aquesta recerca s'afirma que les famílies, com agents principals de la socialització primària, que incorporen el ioga com un element per la socialització dels infants són unes determinades famílies les quals seguiran aquest determinat estil de vida. Unes famílies que comparteixen un estil de vida similar i, consegüentment, un capital cultural bastant prominent, ja sigui transmès per l'origen social d'aquests o per la seva experiència vital.

CONCLUSIONS

Per tal de concloure la recerca, es pot evidenciar com la hipòtesi plantejada al principi d'aquesta, el ioga entès com una pràctica espiritual incorporada per algunes famílies dins del procés de socialització primària, s'interpreta com a mecanisme de reencantament del món, es compleix plenament.

Tal i com s'ha teoritzat al llarg del marc teòric i a partir de l'anàlisi realitzat es pot fer palès com la pràctica espiritual del ioga la incorporen unes determinades famílies que segueixen un concret estil de vida i que, a més, aquestes porten incorporat un elevat capital cultural, en termes de Bourdieu. Com bé s'ha demostrat amb la pràctica del ioga per a embarassades es pot afirmar que el procés de socialització primària comença abans del naixement de l'individu, i a través de la pràctica de ioga per a nadons o ioga per a famílies es pot fer visible com aquesta incideix en el procés de socialització. Aquestes determinades famílies, les quals esdevenen els agents principals de socialització, incorporen la pràctica espiritual del ioga com un element més del procés de socialització primària dels seus infants, els quals passen a anomenar-se amb el terme de segones generacions, i que aquests integraran la pràctica del ioga com el seu món donat per descomptat. A més, tal i com s'ha manifestat en aquesta recerca, tot aquest fenomen social comporta un context social i històric que l'autor Michel Maffessoli conceptualitza com a un reencantament del món el qual consisteix en una reaparició de creences i pràctiques espirituals, com ara el ioga, a les societats occidentals contemporànies.

Tanmateix, queda per veure, doncs, com aquestes segones generacions, els infants els quals han estat socialitzats a partir de la pràctica espiritual del ioga, integren aquesta a la seva vida, així com ara, la comprensió, el posicionament i el comportament que tindran en un futur davant la societat. Així doncs, el fet que aquests infants hagin estat socialitzats amb aquesta pràctica espiritual tindrà una influència a llarg termini la qual s'haurà d'estudiar a partir de recerques futures.

BIBLIOGRAFIA

- Berger, P. (2009). *Invitació a la sociologia: una perspectiva humanística*. Herder editorial, Barcelona.
- Berger, P. L; Luckmann, T. (2012). *La construcción social de la realidad*. Amorrortu editores. Buenos Aires.
- Berger, P. L. (1981). *Para una Teoría Sociológica de la Religión*. Editorial Kairós. Barcelona.
- Berger, P. L; Luckmann, T. (1996). *Modernidad, pluralismo y crisis de sentido*. Estudios Públicos.
- Bourdieu, P. (1988). *La Distinción*. Editorial Taurus, Madrid.
- Colomer, J. (2010). *Meditaciones para occidentales*. Ediciones Luciérnaga. Barcelona.
- Cornejo, M. (2012). "Religión y Espiritualidad, ¿Dos modelos enfrentados? Trayectorias poscatólicas entre budistas Soka Gakai" a *Revista Internacional de Sociología (RIS)*, vol. 70, pp. 327- 346. Universitat Complutense de Madrid, Espanya.
- Del Olmo, A. (2000). *Yoga práctico y saludable*. Editorial LIBSA. Madrid.
- Estruch, J. (2015). *Entendre les religions*. Editorial Mediterrània, Barcelona.
- Estruch, J. (1999). "La perspectiva sociològica" a *La mirada del sociòleg*. Edicions de la Universitat Oberta de Catalunya, Barcelona.
- Fernández Mostaza, E. (1998). *Els fills de l'Opus*. Editorial Mediterrània, Barcelona.
- Maffesoli, M. (2002). "El reencantamiento del mundo" a *Revista Sociológica*, any 17, núm 48, pp. 213- 241.
- Yogananda, P (1999). *Autobiografía de un Yogui*. Self- Realization Fellowship. Los Angeles, Califòrnia, EUA.

ANNEXOS

FITXES D'OBSERVACIÓ DELS CENTRES.

MANDIRAM: Barri de Gràcia.



- loga Prenatal: Parteixen de la idea que una dona embarassada no està malalta sinó que està passant per una experiència increïble i creuen fermament que el loga per embarassades tant prenatal com post- natal és una eina perquè aquest temps sigui més inoblidable. Les classes es basen en l'estil Hatha Vinyasa. El seu objectiu és que la dona embarassada estigui en condicions òptimes per viure l'embaràs i tenir el part que ella desitgi.
- loga per mares i nadons

LAMAMAVACA: Gràcia.



- loga Prenatal.
- loga per a famílies (2 - 7 anys).
- loga per a nadons.
- loga en parella durant l'embaràs i el post- part.
- Botiga especialitzada en productes per a infants tot relacionat amb un estil de vida: alimentació, roba i calçat... a més ofereixen activitats i cursos com ara classes de dansa del ventre, anglès, estimulació musical, massatges per a nadons...

SOMRIURE: Eixample.



- Espai de l'Eixample especialitzat en productes, teràpies i activitats per a l'embaràs, la lactància i la criança infantil respectuosa. Espai per viure i gaudir la maternitat i la paternitat. Ofereixen xerrades, tallers... a més d'una botiga amb productes socialment responsables i ecològics.
- loga per embarassades.
- loga per mares i nadons.

HAPPYYOGA: Eixample



- Centre especialitzat en loga per embarassades i per els seus nadons fins a 1 any.

OBSERVACIÓ PARTICIPANT

DIARI DE CAMP: OBSERVACIONS PARTICIPANTS ALS CENTRES DE IOGA.

29/04/2016: Centre LaMamaVaca.

Avui divendres 29 d'abril, he arribat a mig matí al centre *LaMamaVaca* situat al barri de Gràcia de Barcelona per tal de fer una observació participant. Aquest centre està dedicat exclusivament a realitzar tota mena de cursos i activitats relacionades amb l'embaràs i la cura dels infants, a més, disposen d'una petita botiga al mateix lloc del centre a la qual hi venen tot tipus de productes relacionats amb la criança dels infants. La Laia, l'encarregada del centre, m'explica que es defineixen com un centre dedicat a la criança sostenible i natural dels infants, a la preparació natural del part i ressalta que tots els productes que venen a la botiga són productes fets amb fibres naturals i que tots els productes són ecològics.

He arribat a l'establiment pels voltants de les 11 h del matí. He fet un cop d'ull a la botiga des de fora per situar-me i veure com era. He vist que era una botiga petiteta, molt atapeïda a l'interior, però molt ben ordenada. El fet que la botiga i el mateix centre estigui situat a una cantonada, m'ha permès des de fora visualitzar bé la totalitat de la botiga. Al cap d'uns minuts m'he decidit a entrar-hi i en aquell moment hi havia la dependent, la Laia la qual també és l'encarregada de la gestió del centre, i dues clientes joves una de les quals anava acompanyada del seu bebè. Aquesta noia estava escollint roba pel seu fill amb l'ajuda de la Laia la qual aconsellava a la clienta de quina roba quedar-se. Pel que he pogut sentir, les dues es coneixien ja que el tracte entre ambdues era molt proper i de confiança. L'altra clienta estava observant roba, també, però aquesta no anava amb cap infant.

Al moment d'entrar, he fet una volta per la botiga observant tots els productes que tenien exposats. Al mig de la botiga hi ha un moble de fusta on hi tenen tota la roba, sabates pels nadons i bebès acabats de néixer. Als prestatges laterals hi tenen més roba per infants de més edat i roba premamà, entre altres productes. A l'altra banda de la botiga hi tenen exposats algun cotxet i tot de productes per a la lactància i per a l'alimentació dels petits. Al fons de la botiga hi ha el taulell on vaig observar que al costat hi havien prestatges amb productes per regalar com ara joies fetes de fusta, collarets per a la lactància per a les mares, bolquers de tela i tot de complements per els infants.

Un aspecte que considero molt rellevant i que m'ha cridat l'atenció ha estat l'ambient que es respirava en aquest local, l'atmosfera que es creava. És un ambient de tranquil·litat, de relaxació, on hi predomina la proximitat i la confiança amb el client. També, la decoració mateixa de l'establiment ja evoca a aquest ambient, el terra és de parquet de fusta antiga, tots els mobles, el taulell i les prestatgeries també, els colors que hi predominen són amb tons molt suaus, el to de veu que empren les clientes i la dependenta, també. La música de fons també era fluixeta.

Un cop la dependenta ha acabat d'atendre a la clienta i el fill, m'he acostat a ella i m'he presentat, li he explicat que estava fent un treball i li he explicat en què consistia, ha estat molt amable i m'ha donat molta informació sobre la botiga i sobre el centre de ioga i dels altres cursos i activitats que realitzen. M'ha ensenyat les instal·lacions, ja que la botiga és petita, però al costat del taulell hi ha unes escales que porten cap a unes sales on allà s'hi fan els cursos i les classes de ioga. M'ha explicat que a banda de fer ioga, fan ioga per a dones embarassades, ioga per a mares i nadons i ioga per a nens i nenes de fins a 3 anys, ioga en parella, també, realitzen classes de fitness, de dansa del ventre, de psicomotricitat pels nadons, massatges infantils, tallers d'estimulacions musicals i classes d'anglès. A part de realitzar aquestes classes setmanals, m'explica que a més, realitzen xerrades alguns dies del mes sobre alimentació infantil, criança... De tant en tant, conviden a doctors perquè realitzin xerrades sobre algun tema relacionat amb la cura dels infants, una d'aquestes xerrades la qual tindrà lloc el 21 de maig tractarà sobre les vacunes dels infants i el per què de la vacunació.

Un cop m'ha ensenyat les sales on fan les activitats, tornem a la botiga on hi havia una altra dona mirant roba, també. A més, m'he fixat que la majoria de les dones que han entrat l'estona que he estat allà eren noies joves que a part d'anar allà a comprar, també eren les que assistien als cursos i a les activitats que feien al centre, d'aquesta manera s'estableix un vincle de més confiança entre les dones i el centre mateix. La Laia, m'ha explicat, també, que tenen diferents professores que s'encarreguen de realitzar les activitats i els cursos que ofereixen al centre. M'ha facilitat el contacte de la professora que s'encarrega de les classes de ioga, la Uma, la qual diu que em posi en contacte amb ella ja que així em presentarà alguna família que faci ioga o bé, que li preguntí d'assistir a alguna de les seves sessions.

Al moment de marxar, entrava una altra noia demanant informació per alguna xerrada que es feia la següent setmana, aquesta noia portava el seu bebè amb un fulard porta bebès, intueixo que per una major unió entre la mare i el nadó i crear així un vincle més íntim.

Per acabar, una reflexió que vaig fer mentre me'n anava i era la zona o el barri en què està localitzat aquest centre, com bé he esmentat, es troba al barri de Gràcia de la ciutat de Barcelona. Aquest barri es caracteritza per ser un dels barris emblemàtics de la ciutat, es podria dir el barri més bohemí, un dels barris benestants de la ciutat, on hi predomina un estil de vida característic. Passejant te'n adones que el barri està ple de negocis familiars petits, on reforcen el comerç de proximitat, els productes ecològics i de kilòmetre 0 i aquest fet trobo que és significatiu que sigui a aquest barri i no en un altre on predomini més centres especialitzats en la cura dels infants, així com centres de ioga, de teràpies naturals, restaurants vegetarians, llibreries especialitzades, etc; els quals tots aquests evocuen i comporten un estil de vida determinat per a unes determinades persones amb un capital econòmic benestant i, segurament, amb un capital cultural elevat.

29/04/2016: Centre Happy ioga Embarassades.

Avui mateix també, m'he adreçat, també, a un altre centre de ioga especialitzat únicament en ioga per a dones embarassades, en ioga post part i en ioga per a nadons de com a màxim un any d'edat. He arribat aproximadament a les 15h de la tarda. En aquest cas, aquest centre no està situat al barri de Gràcia, sinó a l'Eixample de Barcelona. El centre des de fora el carrer és poc visible, té una entrada bastant estreta i has de conèixer el lloc per fixar- t'hi bé, sinó és molt probable que passi desapercebut davant dels ulls de molta gent. En aquest cas, aquest centre no té una botiga especialitzada en productes per a la criança sinó que només es tracta d'un centre especialitzat en ioga per a dones embarassades i per a nadons. En realitat, es tracta d'un gran negoci que té repartides diferents franquícies per tota la ciutat de Barcelona i, també, d'altres ciutats d'arreu de Catalunya. En aquest centre, però, com he esmentat només es dediquen a la pràctica del ioga per a dones embarassades.

Quan he entrat dins el local, la seva estètica ja donava peu a un determinat estil de vida i, igual que la botiga que he visitat anteriorment, també es creava una atmosfera de tranquil·litat, relaxació, de pau i espiritualitat, en aquest cas, he observat que l'ambient era molt més espiritual que a la botiga. La sala de recepció és ample, amb poca llum i càlida, amb moltes plantes i catifes de colors vius al terra.

En el moment d'entrar, hi havia una noia jove i la seva filla petita les quals s'estaven esperant per entrar a una classe que començava al cap de poca estona. De seguida, ha sortit el noi, en Pau, que s'encarrega d'aquest centre. M'ha sorprès que fos un home el que s'encarregués d'un centre de ioga especialitzat per a dones embarassades i nens petits. M'he presentat i li he explicat en què consistia la meva recerca, ho ha trobat molt interessant, no obstant, m'ha dit

que els professors de ioga prefereixen que no entri ningú extern a les seves sessions ja que les dones i ells mateixos necessiten estar molt concentrats i amb un entorn de relaxació sense la presència de cap agent que els pugui molestar. Tot i així, m'ha facilitat un contacte perquè pugui realitzar algunes entrevistes. Aquest centre de tots els que he visitat és el que mostrava una espiritualitat més forta, sobretot, pel discurs que aquest home reproduïa.

06/05/2016: Centre Somriure.

Avui, divendres 6 de maig m'he dirigit al centre Somriure situat al barri de l'Eixample de Barcelona. Aquest centre és un establiment especialitzat en productes, teràpies i activitats relacionades amb l'embaràs, la lactància i la criança infantil respectuosa, tal i com em va explicar l'home responsable del centre. En aquest cas, també, compten amb una botiga on venen tots aquests productes i, a més, també compten amb uns espais on poder realitzar les activitats, els cursos i les xerrades que hi tenen cabuda, les quals es troben just a la part del darrere de la botiga. L'entrada d'aquest centre és ample i vistosa, una botiga bastant més gran que la del Barri de Gràcia que vaig visitar el primer dia. Aquesta però, durant tota l'estona que hi vaig estar no hi va entrar ningú, només hi havia l'home que s'encarrega de gestionar la botiga i el centre. Els tipus de productes que tenien exposats eren gairebé iguals que els que hi havia a la botiga del Barri de Gràcia: roba per a nadons, calçats, diferents complements tots fets amb materials naturals, productes per la lactància, objectes per el descans dels bebès... tot i això hi havia molta més quantitat de productes a aquesta botiga.

Quan he entrat a la botiga, m'he dirigit de seguida a l'home ja que, com he esmentat, a la botiga no hi havia ningú. M'he presentat i li he explicat de què anava el meu estudi, he estat una estona conversant amb aquest home. M'explicava que tots els productes que ofereixen ells els consideren productes socialment respectuosos i ecològics. El centre el defineixen com un espai social on poder gaudir de la maternitat i la paternitat, on donen molta importància a les activitats, els tallers, els cursos i les xerrades que duen a terme dins d'aquest espai. M'ha insistit que si volia contactar amb alguna família o amb alguna dona que practiqués ioga estant embarassada que li donés el meu contacte ja que, també, m'ha explicat que prefereix que no entri a les sessions de ioga ja que podria interferir en la bona marxa de les sessions. No obstant, li he proporcionat el meu correu de contacte per si hi ha alguna família o alguna dona que estigui interessada en col·labora amb el meu treball.

Al marxar de l'establiment, mentre estava passejant pels carrers del voltant he fet una breu reflexió, aquest barri de Barcelona no té les mateixes característiques socials que presenta el Barri de Gràcia. En aquest cas, el context social en el què es troba el centre Somriure és molt

diferent a la del centre Lamamavaca, ja que en aquest cas, l'estil de vida del barri, els negocis que l'envolten són diferents. Està localitzat al costat d'un bar tradicional, de tallers mecànics, de supermercats i d'alguna cafeteria. L'entorn social ja es nota que no és el mateix i fa pensar que l'estil de vida de les persones que hi viuen, així com també, el perfil de persones que poden accedir al centre no seran les mateixes.

06/05/2016: Centre Mandiram.

També, m'he adreçat al centre de ioga Mandiram. Aquest és un centre de ioga que estan especialitzats en ioga per embarassades, creuen que l'embaràs ha de ser una experiència inoblidable. Realitzen classes de ioga pre- natal i ioga post part, també, ioga per a nadons. Aquest centre està localitzat al Barri de Gràcia i es tracta només del local on hi ha diferents sales per realitzar ioga, és a dir, que no tenen cap botiga amb productes especialitzats per a la criança dels infants.

Quan he entrat a mig matí, m'he dirigit a un noi jove que és el que s'encarrega de gestionar el centre, en Guille, el qual m'ha explicat el funcionament d'aquest. La sala de recepció on jo em vaig esperar era petita, hi havia el taulell al costat de la porta i al davant uns bancs on les noies que fan ioga hi deixen les sabates a sota. Uns sofàs per poder esperar i al costat vaig observar que hi havia un vestidor on les noies es podien anar a canviar-se. Al fons, hi havia una porta bastant gran on hi havia una sala immensa per practicar ioga. La decoració de l'interior del local segueix bastant l'estil de les altres, color molt suau, la música de fons fluixeta, estil bohemí. Un detall amb què em vaig fixar va ser que a la mateixa recepció hi tenen una tauleta on hi ha una tetera i unes quantes tasses, la professora de ioga i les dones embarassades quan van sortir de la sessió moltes van fer una tassa de té. En Guille, em va explicar que en el moment que jo vaig arribar estaven fent una classe de ioga pre natal i que evidentment no podia entrar a la meitat d'una classe perquè les molestaria. Em va recomanar que m'esperés que sortissin i ell em presentaria a les noies que practiquen ioga perquè els hi pogués explicar de què es tractava el meu treball i parlar amb elles perquè pogués fer alguna entrevista. Així que em vaig esperar una estona a la recepció fins que van sortir les noies de classe. Vaig poder contactar amb dues noies i fer-los una entrevista.

En aquest centre també es respirava un ambient de relaxació, i de molta més espiritualitat. M'he adonat que els centres on només es dediquen a la pràctica del ioga solen transmetre una espiritualitat més intensa que no pas els centres on a més de la pràctica del ioga hi ha l'existència d'una botiga.

FITXES DELS PERFILS ENTREVISTATS

Entrevista 1:	MC
Gènere:	Dona
Edat:	33
Estat civil:	Casada
Lloc de residència:	Barri de Gràcia, Barcelona. D'origen alemany.
Estudis:	Màster en Química
Pràctica de ioga:	Aproximadament 1 any, ioga per a embarassades (embarassada de 31 setmanes).
Centre on practica ioga:	Mandiram, barri de Gràcia.
Creença religiosa:	Catòlica no practicant.

Entrevista 2:	CA
Gènere:	Dona
Edat:	31
Estat civil:	Casada
Lloc de residència:	Barri de Gràcia, Barcelona.
Estudis:	Llicenciada en Educació Social.
Pràctica de ioga:	Fa 1 mes i mig, ioga per a embarassades (embarassada de 22 setmanes).
Centre on practica ioga:	Mandiram, barri de Gràcia.
Creença religiosa:	No religiosa.

Entrevista 3:	IM
Gènere:	Dona
Edat:	38
Estat civil:	Casada
Lloc de residència:	Barri de Gràcia, Barcelona.
Estudis:	Llicenciada en Filologia Catalana.
Pràctica de ioga:	11 anys que practica ioga, actualment practica ioga amb els seus dos fills.
Centre on practica ioga:	Lamamavaca, barri de Gràcia.
Creença religiosa:	Creu en energies.

GUIÓ DE L'ENTREVISTA

Salutacions cordials.

Sóc la Núria Roca, estudiant del quart curs de la carrera de Sociologia a la Universitat Autònoma de Barcelona. En primer lloc, agrair la seva col·laboració desinteressada en el meu Treball de Final de Grau el qual tracta sobre la pràctica del ioga en la primera socialització dels infant. Les respostes de l'entrevista només seran utilitzades amb finalitats acadèmiques i de forma anònima.

L'entrevista està estructurada en 4 blocs, un sobre el vostre context i els altres relatius a la pràctica del ioga i a la socialització dels vostres fills/es, i un sobre el vostre estil de vida. Expressi la seva opinió i respongui lliurament i en el cas que no volgués respondre sobre algun aspecte, no es preocupi.

BLOC 1. CONTEXT. En aquest bloc es preguntaran aspectes relatius al context social i alguns aspectes generals.

1.1. Em podria descriure el seu lloc de residència? (pis/casa, barri, ciutat...)

1.2. Em podria explicar amb qui conviu?

1.3. Em podria explicar quins estudis té?

1.4. Em podria explicar a què es dedica, actualment?

1.5. Em podria explicar quines són les seves aficions?

1.6. Té alguna creença religiosa? O en practica alguna?

BLOC 2. LA PRÀCTICA DEL IOGA. En aquest bloc es preguntaran qüestions respecte la vostra practica del ioga.

2.1. Quan va començar a practicar ioga?

2.2. Em podria explicar quin va ser el motiu o motius pel qual va decidir començar a practicar-ne?

2.3. Practicar ioga és important per vostè? Què representa el ioga a la seva vida?

2.4. Em podria explicar per què va decidir apuntar-se a classes de ioga per embarassades?

2.5. Podria descriure en què consisteix una classe de ioga per embarassades? Com se sent vostè quan el practica?

2.6. Pensa que la pràctica del ioga és un element important per l'embaràs?

BLOC 3. LA SOCIALITZACIÓ DELS NADONS MITJANÇANT EL IOGA. En aquest bloc es preguntarà sobre elements relatius a l'educació i a la socialització del vostre fill/a.

3.1. Pensa que la pràctica del ioga estan embarassada pot ser un element important pel seu nadó?

3.2. Té pensat continuar fent ioga quan neixi el seu fill/a? O durant el post part?

3.3. Té pensat apuntar al seu fill/a a classes de ioga per a nadons? O té pensat apuntar-se a classes de ioga en família?

3.4. La seva parella què en pensa sobre la pràctica del ioga?

3.5. Pensa que el ioga és un bon element per a l'educació del seu fill/a?

3.6. Li agradaria que el seu fill/a en un futur en practiqués?

BLOC 4. ESTIL DE VIDA. En aquest bloc es preguntaran qüestions relacionades amb l'estil de vida i el ioga.

4.1. Ha decidit ja com vol que sigui el part?

4.2. Vostè quin tipus d'alimentació segueix?

4.3. Respecte la lactància i l'alimentació del seu bebè ha decidit ja com vol que sigui?

4.4. Ha canviat alguna cosa de la seva vida des de que va començar a practicar ioga?

4.5. Creu que el ioga pot influir en la seva manera de viure i en l'estil de vida del seu fill/a?

Vol afegir algun comentari sobre algun aspecte relacionat amb la temàtica de l'entrevista?

Moltes gràcies per la seva col·laboració desinteressada.

ENTREVISTES

ENTREVISTA 1.

N: Hola, Buenos días. Soy Núria Roca, estudiante del cuarto curso de Sociología en la Universitat Autònoma de Barcelona. En primer lugar, agradecerle su colaboración en mi Trabajo de Fin de Grado el cuál trata sobre la práctica del yoga en la primera socialización de los niños. Las respuestas de la entrevista sólo serán utilizadas con fines académicos y de forma anónima.

La entrevista está estructurada en 4 bloques, uno sobre vuestro contexto y los otros relativos a la práctica del yoga y a la socialización de sus hijos/as, i el último sobre vuestro estilo de vida. Exprese su opinión y responde libremente, en el caso que no quisiera responder sobre algún aspecto, no se preocupe. Empecemos con el primer bloque.

N: Bloque 1. Contexto. En éste bloque se preguntaran aspectos relativos al contexto social y algunos aspectos generales. ¿Me podría describir su lugar de residencia? (piso/casa, barrio, ciudad...)

MC: Pues, mi lugar de residencia es un loft muy grande de 100 m2 en Gràcia, muy luminoso.

N: ¿Me podría explicar con quién convive?

MC: Convivo con mi esposo y ahora estoy esperando que nazca mi primer hijo. Estoy embarazada de 31 semanas.

N: ¿Me podría explicar cuáles estudios tiene?

MC: Tengo una maestría de química.

N: ¿Me podría explicar a qué se dedica, actualmente?

MC: Actualmente, soy perfumista.

N: ¿Me podría explicar cuáles son sus aficiones?

Mis aficiones son la lectura, el deporte y cocinar.

N: ¿Tiene alguna creencia religiosa? O practica alguna?

MC: Realmente, no tengo una creencia religiosa. Soy católica pero no la practico.

N: Quiere añadir algún que otro aspecto sobre este bloque?

MC: No, gracias.

N: Empecemos, entonces, con el bloque 2. La práctica del yoga. en éste bloque se preguntaran cuestiones relacionadas con vuestra práctica de yoga. ¿Cuándo empezó a practicar yoga?

MC: Empecé a practicar el yoga en mayo 2015, ahora hace más o menos un año aproximadamente.

N: Me podría explicar cuál fue el motivo o motivos para el cuál empezó a practicarlo?

MC: Empecé a practicar yoga con mi pareja. El motivo fue el bien-estar. Mover el cuerpo respetando las energías que nos envuelven.

N: Practicar yoga es importante para usted? Qué representa el yoga en su vida?

MC: La práctica del yoga es importante ahora, representa un momento dedicado a mi misma, me sirve para "reiniciar" el cuerpo y la mente.

N: Me podría explicar por qué decidió apuntarse a clases de yoga para embarazadas?

MC: Me apunté a clases de yoga para embarazadas para ayudarme a mi misma al momento del parto. Para preparar mi cuerpo para dar a luz.

N: Podría describir en qué consiste una clase de yoga para embarazadas? Como se siente usted cuándo lo practica?

MC: La clase de yoga para pre - mamás consiste a tomar conciencia de tu estado de futura mama, de abrir la cadena, preparar el cuerpo y los músculos al parto. Durante el embarazo permite más movimientos al bebé y seguro una mejor movilidad después de su nacimiento. Pienso que sirve para darle su espacio físicamente y moralmente.

N: Piensa que la práctica del yoga es un elemento importante para el embarazo?

MC: Creo que sí, la práctica es importante durante el embarazo para las mujeres que quieren un parto natural y conectar con tu bebé. Además, te ayuda durante todo el embarazo a estar mejor (menos dolor de espalda, de piernas, ...)

N: Quiere añadir algún otro aspecto sobre éste bloque?

MC: No, sigamos.

N: Pues sigamos con el bloque 3. La socialización de los niños mediante el yoga. En éste bloque se preguntará sobre elementos relativos a la educación y a la socialización de vuestro hijo/a. Piensa que la práctica del yoga durante el embarazo puede ser un elemento importante para su bebé?

MC: Sí, totalmente. Pienso que la práctica puede ser un elemento importante para el bebé.

N: Tiene pensado continuar haciendo yoga cuándo nazca su hijo/a? O durante el postparto?

MC: Pues la verdad es que sí. Tengo pensado continuar con el yoga en el postparto, desde que los médicos te dan el ok.

N: Tiene pensado apuntar a su hijo/a a clases de yoga para bebés? O tiene pensado apuntarse a clases de yoga en familia?

MC: Si!! Tengo pensado a apuntar mi bebe después. El yoga en familia de momento no lo he pensado.

N: ¿Su pareja qué piensa sobre la práctica del yoga?

MC: A mi pareja, también, le gusta el yoga. Él solo lo practica de vez en cuando.

N: ¿Piensa que el yoga es un buen elemento para la educación de su hijo/a?

MC: Pienso que el yoga es un buen elemento para educar a mi hijo sobre su cuerpo, su límite. Respectarse y lo demás.

N: Le gustaría que su hijo/a en un futuro lo practicara?

MC: Sí, me gustaría que mi hijo lo practicara algún día.

N: Quiere añadir otro aspecto más sobre estos temas?

MC: No, gracias.

N: Pues, pasamos al último bloque, el 4. Este trata sobre los Estilos de vida. En éste bloque se preguntaran cuestiones relacionadas con el estilo de vida y el yoga. En primer lugar, ¿Ha decidido ya cómo quiere que sea el parto?

MC: Sí! Lo tengo decidido desde hace mucho tiempo. Quiero un parto natural sin epidural. Ésta decisión ya la tomé hace tiempo antes de quedarme embarazada.

N: Qué bien! Usted qué tipo de alimentación sigue?

MC: Sigo una alimentación equilibrada. De todo y probando de comer un máximo de frutas y verduras.

N: Y respeto a la lactancia y a la alimentación de su bebé, ¿ha decidido ya cómo quiere que sea?

MC: Tengo, también, muy clara que quiero dar el pecho a mi hijo cuándo nazca, cuantos meses más mejor.

N: ¿Ha cambiado alguna cosa de su vida desde que comenzó a practicar yoga?

MC: No cambié nada en mi vida desde que empecé a hacer yoga. Generalmente, mi vida ha seguido bastante igual de lo que estaba.

N:¿ Cree que el yoga puede influir en su manera de vivir y en el estilo de vida de su hijo/a?

MC: Creo que sí, que el yoga puede influir en el estilo de vida de mi hijo. Un estilo de vida que sea sano, saludable y respetuoso.

N: Quiere añadir algún comentario sobre algún aspecto relacionado con la temática de la entrevista?

MC: No, ha sido muy interesante.

N: Pues, ya estamos. Muchas gracias por su colaboración! Que acabe de ir perfecto la recta final del embarazo.

MC: Muchas gracias, hasta pronto.

ENTREVISTA 2

Salutacions. Sóc la Núria Roca, estudiant del quart curs de la carrera de Sociologia a la Universitat Autònoma de Barcelona. En primer lloc, agrair la seva col·laboració desinteressada en el meu Treball de Final de Grau el qual tracta sobre la pràctica del ioga en la primera socialització dels infant. Les respostes de l'entrevista només seran utilitzades amb finalitats acadèmiques i de forma anònima.

L'entrevista està estructurada en 4 blocs, un sobre el vostre context i els altres relatius a la pràctica del ioga i a la socialització dels vostres fills/es, i un sobre el vostre estil de vida. Expressi la seva opinió i respongui lliurament i en el cas que no volgués respondre sobre algun aspecte, no es preocupi.

N: Bloc 1. Context. En aquest bloc es preguntaran aspectes relatius al context social i alguns aspectes generals. Em podria descriure el seu lloc de residència? (pis/casa, barri, ciutat...)

CA: Actualment, visc a un pis normalet d'aquí al barri de Gràcia de Barcelona. Tot i que vaig néixer a una altra ciutat de Catalunya, des de que em vaig independitzar de casa els pares sempre he viscut a Barcelona. El barri de Gràcia és un dels que m'agrada més de la ciutat,

trobo que té molt d'encant. M'agraden molt els carrers estrets que té perquè sembla que estigui vivint a un poble, però en realitat, estic al mig de la ciutat.

N: Em podria explicar amb qui conviu?

CA: Visc amb el meu marit aquí a Gràcia, com t'he dit. I bueno, ara estem esperant el nostre primer fill, estic embarassada de 22 setmanes.

N: Em podria explicar quins estudis té?

CA: Vaig estudiar la carrera d'Educació Social.

N: Em podria explicar a què es dedica, actualment?

CA: Doncs, actualment, no treballo, però abans de quedar-me embarassada treballava a un centre social fent d'educadors de nens i nenes petits.

N: Em podria explicar quines són les seves aficions?

CA: Les meves aficions són la lectura, la natació en feia més abans que ara, passejar per la muntanya, i també, visc la meva professió com si es tractés del meu hobby, m'agrada molt.

N: Té alguna creença religiosa? O en practica alguna?

CA: No, estic batejada i he fet la comunió però no em considero una persona religiosa, no sóc catòlica practicant podríem dir. Com més gran em faig menys crec amb Déu.

N: Vol afegir algun aspecte més relacionat sobre aquest bloc?

CA: No.

N: Bloc 2. La pràctica del ioga. En aquest bloc es preguntaran qüestions respecte la vostra pràctica del ioga. Quan va començar a practicar ioga?

CA: Ostres, doncs, fa molt poc temps que he començat a practicar-lo, fa un mes i mig aproximadament.

N: Em podria explicar quin va ser el motiu o motius pel qual va decidir començar a practicar-ne?

CA: Doncs, vaig decidir apuntar-me a classes de ioga quan em vaig quedar embarassada. Unes amigues m'ho van recomanar que m'aniria bé per fer front a l'embaràs i pel moment del part.

N: Practicar ioga és important per vostè? Què representa el ioga a la seva vida?

CA: Ara , per ara, sí. M'ajuda a relaxar-me, a prendre consciència del meu cos i de la ment i a aconseguir un equilibri emocional, i que segur que tot això és un bon fonament pel meu fill. També, les estones de les classes de ioga són un moment que tinc per gaudir sola de la meva maternitat.

N: Em podria explicar per què va decidir apuntar-se a classes de ioga per embarassades?

CA: Doncs, és el què t'he dit, primer perquè m'ho van recomanar unes amigues que elles també n'havien fet, i després perquè necessitava un espai o algo per iniciar un vincle emocional amb el meu fill. I vaig decidir venir a aquest centre perquè la professora és una coneguda meva.

N: Podria descriure en què consisteix una classe de ioga per embarassades? Com se sent vostè quan el practica?

CA: Les classes de ioga consisteixen en preparar el teu cos pel part i, també, per preparar-te mentalment. Fem meditació i ens relaxem, per exemple, aprenem a respirar bé i a agafar consciència d'això. Una altra cosa que també m'agrada és que hi ha sessions on podem compartir entre totes les futures mames els dubtes que tinguem o com ens sentim ara que estem en aquest moment vital tant important.

N: Pensa que la pràctica del ioga és un element important per l'embaràs?

CA: Suposo que sí. Almenys en el meu cas m'aporta molt, des de que el vaig començar a practicat em noto molt millor amb mi mateixa.

N: Vol afegir algun aspecte sobre aquest bloc?

CA: No.

N: Bloc 3. La socialització dels nadons mitjançant el ioga. En aquest bloc es preguntarà sobre elements relatius a l'educació i a la socialització del vostre fill/a. Pensa que la pràctica del ioga estan embarassada pot ser un element important pel seu nadó?

CA: Segur que sí, segur que no li fa cap mal.

N: Té pensat continuar fent ioga quan neixi el seu fill/a? O durant el post part?

CA: No ho tinc del tot decidit, però de moment m'agrada i noto que em funciona i em sento bé, així que si segueixo igual suposo que sí que continuaré practicant-lo.

N: Té pensat apuntar al seu fill/a a classes de ioga per a nadons? O té pensat apuntar-se a classes de ioga en família?

CA: Ostres, això encara no ho he pensat. Classes de ioga en família estaria molt bé, segur que crearíem un vincle molt especial i d'unió entre el meu fill, el meu marit i jo. Però, encara no sé què faré.

N: La seva parella què en pensa sobre la pràctica del ioga?

CA: Pensa que està bé que m'hagi apuntat a classes de ioga, ell no n'ha practicat mai, però.

N: Pensa que el ioga és un bon element per a l'educació del seu fill/a?

CA: Uf, ostres! Quina pregunta! No ho sé, segur que pot arribar a ser una bona ajuda pel benestar del meu fill. Espero que sí que sigui una bona base.

N: Li agradaria que el seu fill/a en un futur en practiqués?

CA: Doncs, suposo que sí, no m'importaria. Segur que li va tant bé com a mi. Possiblement, si ja ho comencés a practicar de petit tindria una consciència de si mateix diferent a la que tinguessin altres nens que no ho practiquessin.

N: Vol afegir alguna qüestió relacionada amb aquest bloc?

CA: No.

N: Bloc 4. Estil de vida. En aquest bloc es preguntaran qüestions relacionades amb l'estil de vida i el ioga. Ha decidit ja com vol que sigui el part?

CA: Sí, vull un part completament natural, però a l'hospital. Per això, en part, m'he apuntat a les classes de ioga per preparar-me per aquest tipus de part que vull.

N: Vostè quin tipus d'alimentació segueix?

CA: Ara farà dos anys que vaig deixar de menjar carn, sóc vegetariana. Cada cop m'agradava menys menjar carn i els últims cops que havia anat a alguna carnisseria se'm regirava

l'estómac. El meu marit sí que menja carn. Penso que es pot seguir una dieta molt saludable sense que et falti de res, sense menjar carn.

N: Respecte la lactància i l'alimentació del seu bebè ha decidit ja com vol que sigui?

CA: Sí, tinc intenció de donar-li el pit. Per l'alimentació del meu fill vull que segueixi una alimentació saludable, menjant de tot, si de gran es vol fer vegetarià com jo serà decisió seva. Tinc per costum, anar a comprar als comerços que són de tota la vida del barri i que sé que hi puc tenir confiança perquè sé que allò que compro es de proximitat i de més qualitat, que no si vaig a fer la compra a un súper dels grans.

N: Ha canviat alguna cosa de la seva vida des de que va començar a practicar ioga?

CA: En general, a la meua vida no ha canviat gaire res, jo sí que em noto molt millor des de que vaig començar a practicar-lo, però la meua vida segueix igual que abans.

N: Creu que el ioga pot influir en la seva manera de viure i en l'estil de vida del seu fill/a?

CA: Sí, segur que a llarg termini podria influir, sobretot en l'estil de vida que jo li pugui proporcionar al meu fill a través del ioga.

N: Vol afegir algun comentari sobre algun aspecte relacionat amb la temàtica de l'entrevista?

CA: No, ha estat molt bé.

N: Doncs, moltes gràcies per la seva col·laboració desinteressada.

ENTREVISTA 3.

Salutacions cordials. Sóc la Núria Roca, estudiant del quart curs de la carrera de Sociologia a la Universitat Autònoma de Barcelona. En primer lloc, agrair la seva col·laboració desinteressada en el meu Treball de Final de Grau el qual tracta sobre la pràctica del ioga en la primera socialització dels infant. Les respostes de l'entrevista només seran utilitzades amb finalitats acadèmiques i de forma anònima.

L'entrevista està estructurada en 4 blocs, un sobre el vostre context i els altres relatius a la pràctica del ioga i a la socialització dels vostres fills/es, i un sobre el vostre estil de vida. Expressi la seva opinió i respongui lliurament i en el cas que no volgués respondre sobre algun aspecte, no es preocupi.

N: Bloc 1. Context. En aquest bloc es preguntaran aspectes relatius al context social i alguns aspectes generals. Em podria descriure el seu lloc de residència? (pis/casa, barri, ciutat...)

IM: Vivim a un pis d'aquí al barri de Gràcia, és un pis força gran que està a una zona tranquil·la. El barri és molt acollidor i la gent molt propera i amable, sempre m'ha agradat l'ambient que té. Per mi, és un dels millors barris per viure de Barcelona.

N: Em podria explicar amb qui conviu?

IM: A casa vivim la meua parella i jo, amb els nostres dos fills petits, el gran de 4 anys i la petita d'un any i mig.

N: Em podria explicar quins estudis té?

IM: Sóc llicenciada en Filologia Catalana, però mai he pogut treballar en una feina relacionada amb els estudis que tinc.

N: Em podria explicar a què es dedica, actualment?

IM: Fa molts anys que treballo de secretària d'una empresa, com ja he dit mai he treballat en algun lloc relacionat amb els meus estudis.

N: Em podria explicar quines són les seves aficions?

IM: No tinc gaire temps lliure per mi, ara mateix. Intento passar tanta estona com puc amb els meus fills, també m'agrada passar estones amb els meus pares i amb la meua germana. Els caps de setmana sempre sortim a sopar amb uns amics i ens emportem els nens. El què m'agrada molt de sempre, però ara no tinc gaire temps, és llegir. Cuinar també m'agrada molt, i ara fa uns anys que el ioga és una de les meves activitats preferides. Al meu marit li agrada molt el cinema i sovint hi anem.

N: Té alguna creença religiosa? O en practica alguna?

IM: No, estic batejada però ja no vaig fer la comunió. No em considero una persona catòlica ni religiosa, però sí que penso que hi ha d'haver quelcom. Crec que el món funciona per energies positives i negatives.

N: Vol afegir algun aspecte més relacionat sobre aquest bloc?

IM: No, gràcies.

N: Bloc 2. La pràctica del ioga. En aquest bloc es preguntaran qüestions respecte la vostra pràctica del ioga. Quan va començar a practicar ioga?

IM: Fa anys ja, tenia 27 anys quan vaig començar. Abans de ser mare ja en practicava. Va ser la forma en què em vaig conèixer a mi mateixa.

N: Em podria explicar quin va ser el motiu o motius pel qual va decidir començar a practicar-ne?

IM: A aquella edat vaig passar per una mala època en la meua vida, un disgust emocional molt fort que no vaig saber com gestionar-lo, llavors vaig començar anar amb un osteòpata que em va recomanar que cada dia fes algun exercici de ioga a casa per alliberar les tensions emocionals. I mica en mica, em vaig anar aficionant fins que un dia vaig trobar un centre on en feien i vaig decidir apuntar-m'hi, anys enrere no hi havia tants centres de ioga com ara.

N: Practicar ioga és important per vostè? Què representa el ioga a la seva vida?

IM: I tant! És molt important, des de que vaig començar a practicar-ne em va servir per agafar forces i sentir-me més segura de mi mateixa, em vaig començar a estimar cosa que abans no feia. L'energia que em transmet el ioga, la pau interior i el benestar emocional és molt important per mi. Intento practicar ioga cada dia, si no és aquí al centre ho faig a casa meua.

N: Em podria explicar per què va decidir apuntar-se i apuntar els seus fills a classe de ioga per a nens petits?

IM: Perquè penso que és una bona manera per criar i educar els meus fills, el ioga ens aporta un espai de llibertat on jo puc gaudir de la meua maternitat i és una experiència més que fa que els meus fills i jo estiguem més units.

N: Podria descriure en què consisteix una classe de ioga per a nadons? Com se senten ells quan practiquen ioga?

IM: Les classes estan molt bé, la relaxació i la concentració en què arriben és molt important, a ells els hi agrada molt. La música és un element que també ajuda a la relaxació. A més, és un espai on es poden relacionar amb altres nens i nenes que també fan ioga i tots junts poden compartir aquests moments.

N: Pensa que la pràctica del ioga és un element important per a la vida dels teus fills?

IM: Sí, i tant! És un element que ajuda a conèixer a un mateix i a establir una connexió entre el cos i la ment que segur que si no practiquessin ioga no tindrien. A ells els hi agrada molt, si em veuen a mi a casa fent alguna postura de ioga es posen al meu costat i també la fan.

N: Vol afegir algun aspecte sobre aquest bloc?

IM: No.

N: Bloc 3. La socialització dels nadons mitjançant el ioga. En aquest bloc es preguntarà sobre elements relatius a l'educació i a la socialització del vostre fill/a. Pensa que la pràctica del ioga pot ser un element important per la socialització dels seus fills?

IM: Penso que molt. Practicar ioga, a part del benestar físic que comporta, també els hi aporta una manera d'estar al món i una manera d'entendre'l.

N: Té pensat continuar fent ioga vostè amb els seus fills?

IM: Sí! No em plantejo deixar-ho, en cap moment, jo no ho he deixat des de que vaig començar, algunes temporades amb més intensitat que altres, però sempre m'ha servit de recurs per estar bé amb mi mateixa. De moment, tampoc em plantejo deixar de fer ioga amb els meus fills.

N: Per què va apuntar els seus fills a classes de ioga? O té pensat apuntar-se a classes de ioga en família?

IM: Tant el meu marit com jo vam creure que seria una bona pràctica per el seu benestar emocional, com que ja vaig fer ioga durant els embarassos i al mateix centre també feien sessions de ioga per els nadons, i com que a mi m'agrada tant, doncs ja vam seguir. Alguna vegada sí que hem assistit algun curs o taller que fan aquí mateix de ioga en família, i la veritat, és que està molt bé. Ho hauríem de fer més sovint.

N: La seva parella què en pensa sobre la pràctica del ioga?

IM: A el meu marit no li agrada excessivament fer-ne, només en fa de tant en tant, sí que li agrada, però, que els nens en facin.

N: Pensa que el ioga és un bon element per a l'educació del seu fill/a?

IM: Sí, amb el ioga els hi puc transmetre uns coneixements i uns valors diferents dels que jo vaig rebre de petita. Gràcies al ioga els hi puc ensenyar tot el que jo he après de gran, ara que

ells són petits i així, si mai tenen algun obstacle a la vida, sabran la manera com gestionar-lo millor.

N: Li agradaria que el seu fill/a en un futur en practiqués?

IM: M'agradaria molt, però això serà un tema que hauran de decidir ells quan siguin grans si volen fer-ne o no. De moment, com que sí que els hi agrada i els hi va bé, vull que en continuïn fent.

N: Vol afegir alguna qüestió relacionada amb aquest bloc?

IM: No.

N: Bloc 4. Estil de vida. En aquest bloc es preguntaran qüestions relacionades amb l'estil de vida i el ioga. Com van ser els parts dels teus fills?

IM: Els dos parts, tant el del meu fill gran com el de la meva filla petita, van ser a l'hospital però no de forma tradicional, sinó que vaig donar a llum a dins d'una piscina d'aigua.

N: Vostè quin tipus d'alimentació segueixen?

IM: A casa, seguim una alimentació saludable i equilibrada, intentem menjar de tot. Ens agrada molt la fruita.

N: Respecte la lactància dels seus fills, com va ser aquesta?

IM: Els hi vaig donar el pit a tots dos, tant de temps com vaig poder. Considero que és un aspecte molt important el fet de poder alimentar tu mateixa el teu propi fill, penso que és molt sa. Quan estava embarassada del meu fill gran vaig assistir a una xerrada sobre tot aquest tema de la lactància i la vaig trobar molt interessant.

N: Ha canviat alguna cosa de la seva vida des de que va començar a practicar ioga?

IM: Sí. Primer de tot, vaig canviar jo mateixa, com he dit el ioga em va ajudar a créixer com a persona, a madurar i a entendre la vida amb una altra filosofia. I com que jo mateixa vaig canviar, suposo que la meva vida, en general, també.

N: Creu que el ioga pot influir en la seva manera de viure i en l'estil de vida dels seus infants?

IM: Sí, com ja he dit, segur que practicant ioga els hi puc transmetre aquesta filosofia de viure, sense estrés, portant un ritme de vida saludable i en pau amb ell mateixos. I segur que això al llarg de la vida els hi serà de benefici.

N: Vol afegir algun comentari sobre algun aspecte relacionat amb la temàtica de l'entrevista?

IM: No, gràcies.

N: Doncs, ja hem acabat l'entrevista. Moltes gràcies per la seva col·laboració desinteressada.